

Die SeniorenNetzwerke Köln

In Köln engagieren sich mittlerweile mehr als 6000 Menschen in über 60 Stadtteilen in den SeniorenNetzwerken. Gemeinsam organisieren sie vielfältige Aktivitäten, stärken das nachbarschaftliche Miteinander und setzen sich für Selbsthilfe und Eigeninitiative ein.

Die SeniorenNetzwerke sind unabhängig und offen für alle.

Die Teilnahme an allen Veranstaltungen des SeniorenNetzwerkes erfolgt auf eigene Verantwortung.

Veedelsbrief Senioren Netzwerke Sülz- Klettenberg Lindenthal



Informationen und Kontakt

SeniorenNetzwerk Sülz-Klettenberg
Orga-Team des Netzwerks

DiakoniePunkt Sülz
Palanterstraße 13, 50937 Köln
0221 57023773

snwsuelzklettenberg@gmail.com
www.seniorennetzwerke-koeln.de

SeniorenNetzwerk Lindenthal
Koordination Finny Breitbach

ASB Alten- und Pflegeheime Köln
GmbH, Gottesweg 85a, 50969 Köln
0221 66007-192

finny.breitbach@asb-koeln.de
www.asb-koeln.de
www.seniorennetzwerke-koeln.de



**Oktober
November
Dezember
2026**

Die SeniorenNetzwerke Sülz-Klettenberg und Lindenthal

Gemeinschaft
Ausflüge
Aktivitäten
Kreativität
Zusammenhalt
Informationen
Bewegung
Spiele
Kultur

Wir möchten die Lebenswelt der Senior*innen in Sülz, Klettenberg und Lindenthal bereichern und selbsttragende Strukturen im nachbarschaftlichen Umfeld schaffen.
Sie möchten Ihre Ideen und Vorschläge für ein seniorenfreundliches Veedel miteinbringen?

Sie würden gerne:
Etwas für sich tun oder sich für andere engagieren
Sich austauschen, kreativ und sportlich betätigen
Ihre Freizeit mit Gleichgesinnten verbringen und Neues im Kollektiv entdecken
Ihr Wissen mit anderen teilen, Ihren Stadtteil mitgestalten und eigene Ideen umsetzen.
Dann freuen wir uns darauf, Sie kennenzulernen.

Gefördert durch:



Stadt Köln

EXTRAS

Gremberger Wäldchen: Wanderung und Besuch der Gedenkstätte für NS-Opfer

Mittwoch
14.10.2026
14:00–16:00 Uhr
Treffpunkt:
KVB-Haltestelle Gremberg
(51105 Köln, Roddergasse)
Anmeldung bis zum
09.10.2026:
Friedhelm Linssen
f.linssen@web.de

Die ca. 5 km lange Strecke führt uns durch einen der ältesten Wälder Kölns. Er ist durch den Ausbau der A 4 bedroht. Wir besuchen auch die Gedenkstätte für sowjetische Opfer der NS-Diktatur, die dort in einem Massengrab ihre letzte Ruhe gefunden haben.

Führung: Friedhelm Linssen

Gut leben im Alter – achtsam mit Genuss und Gewohnheiten umgehen

Samstag
17.10.2026
14:00-16:00 Uhr
Palanterstraße 13, 50937 Köln
Anmeldung nicht erforderlich

Was tut mir gut, was kann mir schaden und wann lohnt es sich, genauer hinzuschauen?
Gemeinsam sprechen wir über Genuss, Gewohnheiten und den bewussten Umgang mit Alkohol und Medikamenten im Alter.

Eine Veranstaltung mit Daniel Pfeiffer, Suchthilfe 60plus, von der Diakonie Köln und Region.

EXTRAS

Was Sie über Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht wissen sollten

Donnerstag
12.11.2026
10:00-11:30 Uhr
Palanterstraße 13, 50937 Köln
Anmeldung bis zum
06.11.2026:
Finny Breitbach
finny.breitbach@asb-koeln.de
0221 66007-192

Almut Cammann, Seniorenberaterin beim ASB Köln, informiert über die Themen „Patientenverfügung und Vorsorgevollmacht“.

Im Anschluss besteht die Möglichkeit, sich auszutauschen und Fragen zu klären.

Besuch von Santas Weihnachtsmarkt im Mediapark in Köln

Mittwoch
09.12.2026
17:00-20:00 Uhr
Treffpunkt: In der Mitte der Brücke
Anmeldung nicht erforderlich

www.santas-weihnachtsmarkt.de

Der Eintritt ist frei.

Sonntagsfrühstück für Jung und Alt

Jeden 1. Sonntag im Monat
09:30-11:30 Uhr
Palanterstr. 13
50937 Köln
Anmeldung erforderlich:
B. Bermüller
0221 442631
A. M. Lehmann
0157 79261065

An jedem ersten Sonntag im Monat laden wir zum Frühstück ein. Damit es abwechslungsreich wird, dürfen Sie gerne Käse, Wurst, Marmelade o. ä. mitbringen. Kaffee, Tee, Brötchen und Butter stellen wir bereit. Wir freuen uns auf Sie.

Offener Treff Palanter

Mittwochs um 14:30 Uhr:
14.10.2026, 28.10.2026
11.11.2026, 25.11.2026
09.12.2026, 23.12.2026

Samstags um 14:00 Uhr:
10.10.2026, 31.10.2026,
07.11.2026, 28.11.2026,
05.12.2026, 19.12.2026

Palanterstr. 13
50937 Köln

Informationen+ Anmeldung:
Barbara Bermüller
0221 442631

Wir öffnen die Türen zu unserem offenen Senior*innentreff – an einem Mittwoch- und einem Samstagnachmittag. Bei Kaffee, Spielen, anregenden Gesprächen und interessanten Beiträgen verbringen wir gemeinsam eine schöne Zeit.

Stammtisch

Jeden 1. Mittwoch im Monat
18:00 Uhr
Gaststätte Berrenrather
Berrenrather Str. 330
50937 Köln
Anmeldung:
Wolfgang Simon
0176 20917257
simon_x@gmx.de

Jeden ersten Mittwochabend im Monat treffen wir uns zum Stammtisch im „Berrenrather“.

Alle sind herzlich eingeladen – wir freuen uns auf einen geselligen Abend mit Euch!

Boule-Gruppe im Beethovenpark

**Jeden Montag
10:30 Uhr**
Beethovenpark
Eingang Neuenhöfer Allee
Offene Gruppe
Information:
herzogmarion@googlemail.com

Die Boule-Gruppe trifft sich wöchentlich zum gemeinsamen Spiel. Es wird wie üblich auf dem Schotterplatz im Beethovenpark, dem „Sülzer Balkon“ gespielt.

Sanftes Yoga 50+

**Jeden Donnerstag
17:00-18:00 Uhr**
Palanterstr.13
50937 Köln

Kursleitung:
Beate Krieger-Spohr
Anmeldung:
spohr-krieger@t-online.de

In diesem Kurs praktizieren wir sanftes Yoga, Atem- und Entspannungsübungen sowie kurze Meditationen für Menschen ab 50 Jahre und älter.

Bridge-Gruppe

**Jeden Mittwoch
14:30-17:00 Uhr**
In den Räumen der Stelze e.V.
Joseph-Stelzmann-Straße 2a
Information und Anmeldung:
Félicité Wehner
0178 9370003

Unsere Bridge-Gruppe spielt regelmäßig in geselliger Atmosphäre. Dabei fordern wir den Kopf und genießen das gemeinsame Spiel. Neue Mitspieler*innen sind herzlich willkommen – Vorkenntnisse sind schön, aber kein Muss.

Doppelkopfrunde

07.10.2026, 21.10.2026
04.11.2026, 18.11.2026
02.12.2026, 16.12.2026

14:00-17:00 Uhr
Palanterstr. 13
50937 Köln
Interessierte gerne melden:
Hartmut Stein
0172 6315277

Alle 2 Wochen trifft sich die Doppelkopfrunde an einem Mittwochnachmittag zum Kartenspielen. Wer Lust hat, dazuzukommen, ist herzlich eingeladen. Wir nehmen Sie gerne in unsere Runde auf!

Treff im Anna-Stübchen

**Jeden 1. Dienstag im Monat
10:00-12:00 Uhr**
Cellitinnen-Seniorenhaus
St. Anna (im Anna-Stübchen)
Information:
Brunhilde Castelli-Nengelken
0173 2874581

Einmal im Monat trifft sich unsere Gruppe im Anna-Stübchen zur gemütlichen Runde. Bei einer Tasse Kaffee und Tee tauschen wir uns über Neuigkeiten aus und planen gemeinsame Aktivitäten. Interessierte sind herzlich willkommen!

Seniorensprechstunde

**Jeden 1. Mittwoch im Monat
13:00-15:00 Uhr**
Im Clubraum der Matthäuskirche
Dürener Straße 83
50931 Köln
Information:
Finny Breitbach
0221 66007-192
finny.breitbach@asb-koeln.de

Neue und offene Netzwerksprechstunde!
Gemeinsam tauschen wir uns aus und erhalten Informationen über Aktivitäten und Veranstaltungen im Stadtteil.
Kommen Sie gerne einfach vorbei.

Autobiografisches Schreiben

Jeden letzten Dienstag im Monat:
27.10.2026., 24.11.2026, 22.12.2026
10:00-12:00 Uhr
Palanterstraße 13
50937 Köln
Anmeldung:
Michael Krupp
0152 55161455
mikrupp@gmx.de

Gemeinsame Augenblicke mit besonderen Menschen, faszinierende Orte, beeindruckende Erlebnisse – viele Erinnerungen verblassen mit der Zeit, obwohl sie für uns bedeutsam waren und oft sogar immer noch sind. In der Schreibwerkstatt „Autobiografisches Schreiben“ erhalten Sie Gelegenheit, Ihrem Leben literarisch auf die Spur zu kommen und für sich selbst bzw. Ihre Angehörigen schwarz auf weiß festzuhalten. Kursgebühr nach eigenem Ermessen.

Wanderungen im Kölner Umland

Einmal im Monat, immer am Freitag, immer mit ÖPNV
9:30 15:00 Uhr
Treffpunkt:
Köln Hauptbahnhof, vor Douglas
Information und Anmeldung:
Ingrid Herrndorf
i.herrndorf@netcologne.de

Anmeldungen spätestens bis zum 15.10. / 18.11. / 10.12.2026

23.10.2026 - Oberkassel, Ennert, Rabenlay, 9 km, 150 hm
Schöne Aussichten, Schlusseinkehr in einem Café.

27.11.2026 - Bad Godesberg, Kottenforst, 11 km, 140 hm
Landschaftlich sehr schön, geologischer Lehrpfad.

18.12.2026 - Brühl, Schloss und Weihnachtsmarkt, gemütliche 6 km. Wir lassen uns treiben.
Treffen um 11 Uhr.
Führungen: Ingrid Herrndorf

Schachgruppe

Jeden Dienstag
13:00-15:00 Uhr
Palanterstr. 13
50937 Köln
Interessierte gerne melden:
Hubert Dase
0151 20568509
h.dase@gmx.de

In unserer Schachgruppe treffen wir uns in gemütlicher Runde zum gemeinsamen Spielen. Dabei trainieren wir nicht nur unser Gedächtnis, sondern haben auch viel Freude am Miteinander. Neue Gesichter sind jederzeit herzlich willkommen – ob mit Erfahrung oder einfach mit Neugier.

KreARTiv Kurs

Jeden 1. und 3. Montag im Monat
14:30-16:30 Uhr
Palanterstr. 13
50937 Köln
Interessierte gerne melden:
Ulla Michovius
0221 4305750

KUNST TUT GUT!
Wir gestalten künstlerisch mit Textilien, Papier, Holz, Draht, mit Farben, Pinsel, Stiften und mit unserer Fantasie. Wir inspirieren uns gegenseitig unter Anleitung einer Kunst-Pädagogin.
Kostenbeitrag: 8 Euro pro Kurstag

Bücherkreis

Jeden letzten Freitag im Monat
15:00-17:00 Uhr
Palanterstr.13
50937 Köln
Interessierte gerne melden:
Angelika Hartzheim
0177 6837715

Wir Bücherfreunde sind eine Gruppe mit immer wieder neuen Interessierten. Wir lesen gerne, und wir stellen bei unseren Treffen Bücher aller Genres vor. Alte, Neue, Spannende und Anrührende. Hauptsache interessant!

Rosa Panther

**Jeden 2. Freitag im Monat
15:00 Uhr**

**Palanterstr. 13
50937 Köln**

**Kontakt:
heinemann@netcologne.de**

Wir diskutieren politische Themen die uns alle bewegen: Es geht um Entwicklungen, die uns Angst machen. Es geht um Internationale Politik, deren Folgen auch uns betreffen. Wir sprechen über die Lebensbedingungen der Menschen, hier in Köln, in NRW, in Deutschland. Und überall auf der Welt, weil wir alle verbunden sind.

Smartphone- und Tablettreff

**Jeden 2. und 4. Montag
im Monat**

14:00-15:30 Uhr

**Zülpicher Straße 273b
50937 Köln**

Anmeldung:

0221 84641320

icz@caritas-koeln.de

Im Internationalen Caritas-Zentrum findet der offene Treff statt.

Dort wird eine digitale Anwendung / App vorgestellt, und im Anschluss werden individuelle Fragen geklärt.

Computerkreis

**Jeden 2. und 4. Freitag
im Monat**

10:00-11:30 Uhr

Je 1 1/2 Stunden

Palanterstr. 13

50937 Köln

Anmeldung:

Andreas Engel

0177 2066863

engel.andreas@koeln.de

Grundlagenkurs für den Umgang mit PC/Laptop und Handy. Der Kursleiter vermittelt mit praxisnahen Beispielen essenzielle Kenntnisse, die den Alltag erleichtern. Im Fokus stehen grundlegende Funktionen von Windows-11, dem Internet und der sichere Umgang mit Online-Banking. Weitere Themen sind Datenverwaltung, Einrichten von E-Mail und der Umgang mit Künstlicher Intelligenz.

Computer und Handy Sprechstunde

Jeden 3. Donnerstag im Monat

10:00-12:00 Uhr

Palanterstr. 13

50937 Köln

Anmeldung bei A. Engel:

engel.andreas@koeln.de

Anmeldung bei I. Samuel:

ilsamu.nrw@gmail.com

Es wird für Senioren*innen, die Probleme mit ihrem Computer oder Handy haben, eine individuelle Beratung und fachliche Unterstützung angeboten. Diese Unterstützung wird abwechselnd von I. Samuel oder A. Engel gegeben. Eine vorherige Anmeldung per E-Mail mit kurzer Erklärung der Probleme ist aus organisatorischen Gründen erforderlich. Die Anmeldung kann bei I. Samuel oder A. Engel erfolgen.